



Der Familientisch

Ort der Begegnung

Alle Familienmitglieder treffen sich mind. einmal am Tag.

Gesunde Ernährung + Genuss

ist vielseitig und erlaubt zwischendurch auch eine „Sünde“. Gesund essen heisst auch gerne und mit Lust essen.

Ernährungserziehung

Die entscheidende Spielregel am Tisch: **ICH (Eltern)** entscheide, **WAS-WANN-WIE** auf den Tisch kommt. **DU (Kind)** entscheidest, **OB** und **WIEVIEL** DU davon **ISST**.

Vollversammlung

Der Familientisch eignet sich besonders gut als Versammlungsort.

Ort der Gefühle

Jede Familie ist geprägt durch eine „Familienatmosphäre“, eine familiäre Grundstimmung.

„Mahlzeit“ hat mit Zeit zu tun.

Nehmen wir sie uns!!

Der Esstisch ist auch ein Ort,

wo die unterschiedlichsten Bedürfnisse einer Lebensgemeinschaft zusammen-treffen. Es wird gestritten, verhandelt, Widerstand geleistet und Frieden geschlossen. Kurz: am Tisch wird Politik geübt und es werden Gefühle gezeigt.

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an Ihre Mütter-Väterberaterin.

Quellen: Buch: Essen kommen Familientisch-Familienglück. Jesper Juul ISBN 978-3-407-86478-9

Buch: Händewaschen-Ich mach mit, Julia Volmert ISBN 978-3-86559-091-6

www.kinderandentisch.ch

www.eltern-forum.at/ratgeber-news/gemeinsam-essen-der-familientisch-als-bestandteil-des-familienlebens/

Elvira Oehen Erziehungsberaterin

Bilder: Sophia Süess Obermumpf, Buch Händewaschen-Ich mach mit



GSBR

Gemeindeverband Sozialbereiche
Bezirk Rheinfelden
Mütter- und Väterberatung

Habich-Dietschy-Strasse 1
4310 Rheinfelden
Tel. 061 836 21 80
www.gsbr.ch, info@muebe.ch

Familientisch- Familienglück

Weg mit dem Stress am Ess-
tisch...



...und her mit der Mahlzeit!

Wie Kinder essen lernen

Genuss, Wohlbefinden und gute Vorbilder beim Essen sind wichtig. So kann Ihr Kind einen unbeschwerten und natürlichen Umgang mit Lebensmitteln erlernen und ein gesundes Essverhalten entwickeln.

Folgende Tipps helfen dabei:

1. Ermutigen Sie Ihr Kind, neue Lebensmittel zu probieren, ohne zu drängen.
2. Achten Sie auf eine angenehme Atmosphäre beim Essen.
3. Zwingen Sie Ihr Kind nicht, Lebensmittel zu essen, die es ablehnt. Bieten Sie das selbe Lebensmittel ein anderes Mal wieder an.
4. Wie zeigt ihr Kind, wenn ihm etwas nicht schmeckt? «Wäh», «Zunge raus» oder «grusig»? Zeigen Sie ihm den respektvollen Umgang mit der Nahrung. Also besser «das schmeckt mir nicht bzw. mag ich nicht» anstelle von «das ist grusig»; danach unbeliebtes Nahrungsmittel nach dem Degustieren in einer Tellerecke parkieren.
5. Kombinieren Sie das unbekanntes Lebensmittel mit einem vertrauten Lebensmittel = bessere Akzeptanz.
6. Versuchen Sie verschiedene Zubereitungsarten in kindgerechter Form.
7. Seien Sie geduldig: Manchmal braucht es mehrere Versuche in zeitlichen Abständen, bis ein neues Lebensmittel akzeptiert wird.
8. In Gesellschaft schmeckt es besser als alleine. So oft wie möglich zusammen essen und sich nicht durch Handy, Fernseher, Zeitung etc. ablenken lassen.
9. Essen ist kein Erziehungsmittel und sollte nicht als Trost, Belohnung oder zur Strafe eingesetzt werden.
10. Was Kinder selbst zubereitet haben, probieren und essen sie mit besonders grosser Freude. Lassen Sie Ihr Kind mithelfen beim Planen des Menüs, Einkaufen, Zubereiten, Anrichten und beim Tisch decken.

11. Kleine Entdecker haben wenig Sitzleder. Sie mögen oft nicht warten, bis die Erwachsenen ihre Mahlzeit inkl. Gespräch beendet haben und werden quengelig bzw. unkooperativ.
12. Ihr Kind darf Ihnen mit seinen Möglichkeiten mitteilen wann es satt ist. Je nach Alter/Entwicklung/Temperament können Sie es anleiten, dies mittels Wegschieben des Tellers, Putzen der Hände oder einer verbale Äusserung wie «Fertig» oder «abe» zu zeigen. Reagieren Sie auf seine Signale prompt und lassen Sie es seine Mahlzeit beenden.

Hygienetipps

Kleinkinder verfügen im Vergleich zu Erwachsenen über weniger starke Abwehrkräfte. Mit folgenden Tipps können Sie Infektionen vorbeugen:

- Waschen Sie sich und Ihrem Kind die Hände: vor dem Essen, nach dem Toiletten-gang oder Windelwechsel, nach dem Kontakt mit rohen und Lebensmitteln und nach dem Kontakt mit Tieren.
- Achten Sie auf eine saubere Küche. Reinigen Sie die Arbeitsflächen nach Gebrauch gründlich. Tauschen Sie Schwämme regelmässig aus. Waschen Sie Spül- und Küchentücher regelmässig bei 60°C in der Waschmaschine.
- Achten Sie auf die Lagerungshinweise und das Verbrauchsdatum auf der Verpackung. Lagern der Frischprodukte wie Fleisch, Fisch, Milch, Milchprodukte sowie Speisereste im Kühlschrank bei höchstens 5°C.
- Lagern und verarbeiten Sie rohe Lebensmittel getrennt von genussfertigen Lebensmitteln. Verwenden Sie getrennte Küchenutensilien.
- Waschen Sie Gemüse, Salat, Kräuter und Früchte immer gründlich unter fliessendem Wasser.
- Garen Sie tierische Lebensmittel immer ganz durch. Mind. 2 Min. auf 70°C.
- Halten Sie Speisen nicht warm und kühlen Sie selbst zubereiteten Brei rasch ab.



Gemeinsam essen: Der Familientisch als Bestandteil des Familienlebens

Das gemeinsame Essen ist ein Bedürfnis, das schon die Urmenschen kannten. Es schafft Nähe und stärkt die Verbundenheit zueinander.

Ein gesittetes Essen im gewohnten Umfeld trägt dazu bei, dass Kinder Spaß an gesunden Gerichten finden. Zudem lernen die Kleinen, sich an Regeln wie etwa gute Tischmanieren zu halten.

Wichtige Schritte:

Gemeinsam zu gleichen Tageszeiten essen. Dies hilft den Kindern, feste Gewohnheiten zu entwickeln und unterstützt zugleich den Magendarmtrakt.

Das Essen sollte am besten von jedem selbst aufgetragen bzw. geschöpft werden, da nur jeder selbst für sich entscheiden kann, wie gross der Appetit ist. Wichtig dabei ist, dass Kinder den Teller nicht komplett leer essen müssen. (Sättigungsgefühl)

Richtige Bestuhlung ist wichtig. Kleinkinder haben in der Regel einen höhenverstellbaren Kindersitz. Mit der Zeit können sie auf normalen Stühlen Platz nehmen. Die Platzwahl kann stets gleich bleiben, was ein vertrautes Gefühl bei den Kindern erweckt. Zusätzliche Sicherheit spürt das Kind, wenn es die Füsse abstellen kann (nicht frei baumelnd).

Frisch gekochtes Essen tut nicht nur Kindern gut: Selbst gekochte Gerichte mit frischen Lebensmitteln wie Gemüse, Fisch oder Fleisch versorgen den Körper mit wichtigen Vitaminen und Nährstoffen und sind ein Augenschmaus!

Rituale vor und während dem Essen einführen. Tischmanieren vorleben.